

中医养生



[中医养生_下载链接1](#)

著者:宋学菊

出版者:朝华出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787505420687

中医养生中最常用的就是食疗养生、经络养生与精神养生。
上述的养生方法，在本书中都会给读者介绍。本书以中医理论为核心，按照从头到脚的

编排顺序，从日常生活中的常见健康问题入手，详细地讲解了人体的每一个部位的养生与保健，并就一些常见病的预防与治疗从中医的角度进行讲解。健康是福，养生是福道。希望每位读者都拥有一个健康的体魄，精力充沛地迎接每一天的新生活。

作者介绍:

目录:

[中医养生_下载链接1](#)

标签

想看看

中医养生

评论

[中医养生_下载链接1](#)

书评

[中医养生_下载链接1](#)